

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	ゆずの会		
地域名	柚木地区コミュニティーセンター	参加者数	約8名
住所	〒857-0112 柚木町2088番地2 柚木地区コミュニティーセンター		
活動内容	(活動日) 第2火曜日のみ (内容) いきいき百歳体操・脳トレ・レクリエーション、講話 (活動時間) 10時～11時半		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
H10年～	小物作り、料理・食事会を1回/月開始し、郷土料理作りを開始する。
H30年5月～	いきいき百歳体操を開始する。
R5年現在	コロナ化より食事作りは中止になり月1回のサロンを開始。

＜活動風景＞

歌レク



＜ポイント＞

- ・(柚木町内)誰もが参加可能。

＜良かったこと＞

- ・みんなと仲良く話ができる。
- ・楽しく参加ができる。

＜これからの展望＞

- ・これからも人間元気で動くこと。
- ・脳トレが必要なので、これからも楽しく続けます。

脳トレ 皆さんで考 えています



体操！

